



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ Оказание первой помощи пострадавшим от перегрева

Заболевания, вызванные перегревом, серьезны. Такие явления, как сильные солнечные ожоги, вызванные перегревом судороги, тепловое истощение и тепловой удар, могут приводить к возникновению долгосрочных проблем медицинского характера.

Симптомы заболеваний, вызванных перегревом, могут возникать очень быстро. Как правило, они вызываются воздействием высокой температуры и обезвоживанием. Тепло воздействует на разных людей по-разному. Характер его воздействия зависит от личных характеристик и от состояния здоровья. Люди, испытывающие болезненные последствия перегрева, могут не осознавать, что они больны. Бдительно распознавайте признаки таких заболеваний у других. Просите других следить за такими признаками у вас.

Этот информационный бюллетень не заменяет медицинский уход, но он может помочь вам распознавать признаки заболеваний, вызванных перегревом. Приводятся советы, которые помогут вам оказывать пострадавшим от перегрева первую помощь, предотвращающую развитие более серьезных заболеваний, или осуществлять уход за пострадавшими в ожидании медицинской помощи.

### Научитесь распознавать признаки и симптомы заболеваний, вызванных перегревом

Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, если у вас наблюдаются:

- головные боли;
- обмороки;
- тошнота;
- рвота.

Если у вас наблюдаются эти или другие симптомы в жаркую погоду, сразу перейдите в прохладное место. Если эти симптомы не будут проходить, безотлагательно обратитесь за медицинской помощью.

Состояние	Симптомы	Реагирование
<p><b>Тепловой удар</b></p> <p>Тепловой удар требует срочного оказания медицинской помощи. Позвоните по тел. 911 или в отделение скорой помощи либо немедленно отвезите пострадавшего в больницу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокая температура тела (выше 103°F (39,4°C))</li> <li>• Покрасневшая, горячая кожа</li> <li>• Учащенный, сильный пульс</li> <li>• Возможна потеря сознания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Звоните по тел. 911.</li> <li>• Переместите пострадавшего в прохладное место, чтобы он там лег.</li> <li>• Срочно охладите пострадавшего холодной водой из душа или из шланга либо влажной тканью — теми средствами, какие окажутся под рукой. Тем не менее, не размещайте потерявшего сознание человека в ванне или в душе.</li> <li>• <b>НЕ</b> давайте пострадавшему пить.</li> <li>• Немедленно обратитесь за медицинской помощью.</li> </ul>

<b>Тепловое истощение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обильное выделение пота</li> <li>• Слабость</li> <li>• Холодная, бледная и липкая кожа</li> <li>• Учащенный, слабый пульс</li> <li>• Тошнота или рвота</li> <li>• Обмороки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перейдите в прохладное место.</li> <li>• Лягте и расстегните одежду, чтобы она не слишком плотно прилегала к телу.</li> <li>• Протрите все тело прохладной влажной тканью — в той мере, в какой это возможно.</li> <li>• Пейте воду небольшими глотками.</li> <li>• Если вас вырвало, и тошнота продолжается, немедленно обратитесь за медицинской помощью.</li> </ul>
<b>Судороги, вызванные перегревом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечные боли или судороги — нередко в брюшной полости, в предплечьях или в ногах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прекратите выполнение любой работы и любых упражнений и посидите спокойно в прохладном месте.</li> <li>• Пейте прохладные соки или напитки для спортсменов.</li> <li>• Не прилагайте больших физических усилий на протяжении нескольких часов после прекращения судорог.</li> <li>• Если судороги, вызванные перегревом, будут продолжаться дольше часа, обратитесь за медицинской помощью.</li> <li>• Растягивайте и растирайте подверженные судорогам мышцы, чтобы ослабить в них напряжение.</li> </ul>
<b>Солнечный ожог</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покраснение и болезненная чувствительность кожи</li> <li>• Возможно опухание</li> <li>• Образование волдырей</li> <li>• Повышенная температура тела</li> <li>• Головная боль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегайте повторного воздействия Солнца.</li> <li>• Прикладывайте холодные компрессы или вымачивайте обожженный участок кожи в прохладной воде.</li> <li>• Наносите увлажняющий крем на обожженные участки кожи. Не применяйте мази, масло или притирания.</li> <li>• Старайтесь не разрывать волдыри.</li> <li>• Если у вас будут наблюдаться высокая температура тела, заполненные жидкостью волдыри или сильная боль, или если солнечному ожогу подвергнется младенец в возрасте менее 1 года, позвоните в обслуживающее вас медицинское учреждение.</li> </ul>

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь в службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по тел. 971-673-1315 или по электронной почте, по адресу [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.



**ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Сайт Орегонского управления здравоохранения (ОHA):

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОHA) на форуме Facebook:

[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОHA) на форуме Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)